

昂贵的鱼餐

——高档消费者的汞暴露

高档鱼的狂热爱好者请注意：若你经常享受鱼类大餐，你可能会摄取过量的汞。EHP 2003年第4期刊登了旧金山的加利福尼亚太平洋医学中心的Jane Hightower和Dan Moore的论文，他们指出经常食用某些昂贵鱼类的人会过度暴露于汞[EHP 111:604 - 608]。

汞的摄入若大于排出，它将在人体内蓄积，并引起几种已知对健康有害的效应，包括对免疫系统、心血管及生殖系统的损害。

在旧金山，研究人员对在一年内到一家内科诊所就诊的所有病人进行了评价。他们对720名中高等收入病人几种鱼的食用情况进行了调查。根据病人食用鱼的习惯或他们的一些症状（这些症状与过度汞暴露所表现出的症状一致，如疲劳、记忆力衰退和关节痛），对其中93名女性及30名男性（其中包括7名12岁以下的儿童）进行汞含量的检测。

由于各种混杂因素，他们对其中34名病人（包括所有的儿童）没有做进一步的分析。然而，研究者注意到，女性患者的平均汞水平是美国疾病控制与预防中心最近一次人群普查结果的10倍。有些儿童甚至超过了全国平均

水平的40倍。

他们对这89名受检者的血样进行统计分析，结果引人注目。92%受检者的血汞浓度超过 $5 \mu\text{g/L}$ ，这是美国环保局及国家科学院推荐的最高浓度，18%的血汞浓度超过 $20 \mu\text{g/L}$ 。

这些高血汞的人好像都食用较多大的食肉性鱼类，尤其是箭鱼及黄鳍金枪鱼。这些鱼类（被做成烧烤、寿司及生鱼片食用）通常都较昂贵，但这些患者比较富有，不会被价格吓退。因此，研究者认为他们发现到了一个过度暴露汞危险的亚人群，其高收入和高学历为最明显的危险因素。

可喜的是，该研究表明，这些人的高血汞是可逆的，尽管降到可接受的水平需要几个月。研究者对67名受检者停止食用或大大减少食用含有中等浓度和高浓度汞的鱼类后进行随访，发现他们的血汞在最初3周下降迅速，其后便缓慢下降。41周后，除两名继续食用大的食肉性鱼类的病

人外，其余病人的血汞浓度都已降至 $5 \mu\text{g/L}$ 以下。

现时的常识认为，食用富含ω-3脂肪酸的鱼类可预防心脏疾病和增加营养，然而有些鱼里的汞含量却足以抵消这些好处。Hightower与Moore认为，医生应该警惕病人所表现出的一些症状可能是由摄入鱼体内的污染物所引起。他们建议将饮食史（包括鱼类的消费量）作为全面健康筛查的一部分，以发现有汞蓄积危险的人们。

孕妇血汞浓度超过 $15 \mu\text{g/L}$ 将对婴儿产生有害效应，因此对经常吃鱼的病人进行孕前检查是非常重要的。研究者也指出对鱼进行汞含量的检测是必要的，他们呼吁在贩卖鱼类的地方，消费者应轻易获得鱼类检测的信息和报告。

—Ernie Hood

译自 EHP 111:A233(2003)



值得冒险吗？食用由昂贵的食肉性鱼加工的寿司或生鱼片的人暴露于汞的危险会更大。